

**ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ****Κεφάλαιο:** Κεφ.5 Φαγητό, διατροφή και υγεία**Υποκεφάλαιο:** 5.4 Ομαδοποίηση τροφών**Θέμα:** Τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και αλάτι**Διδακτικές περίοδοι:** 1**Εκπαιδευτικός:** Ελένη Καρούσιου**Τάξη/Τμήμα:** Α8**Αρ. μαθητών/μαθητριών:** 12**Ημερομηνία:** 27/03/2026

| ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ                                                                            | ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.2.1<br>Να αιτιολογούν τη διατροφή ως βασικό παράγοντα προαγωγής της υγείας και της ευεξίας | 2.2.1<br>- Διάκριση τροφών πλούσιων σε ζάχαρη και αλάτι<br>- Αναγνώριση της διατροφής ως καθοριστικού παράγοντα της υγείας<br>- Υγιεινές και ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες |
| 4.1.3<br>Να αναγνωρίζουν τις πληροφορίες που δίνονται στις ετικέτες προϊόντων της αγοράς     | 4.1.3<br>- Διασαφήνιση έννοιας ετικέτας<br>- Αξιολόγηση και αξιοποίηση πληροφοριών ετικέτας προϊόντων της αγοράς<br>- Διατροφική ετικέτα                                         |

**Σκοπός μαθήματος:** Οι μαθητές/μαθήτριες να αναπτύξουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να ερμηνεύουν βασικές πληροφορίες στις διατροφικές ετικέτες (σάκχαρα και αλάτι), ώστε να κάνουν πιο συνειδητές και ισορροπημένες επιλογές στην καθημερινή τους διατροφή.

**Πυρηνικές γνώσεις:**

- Διαφορά φυσικών και πρόσθετων σακχάρων (σε βασικό επίπεδο)
- Εντοπισμός σακχάρου και αλατιού στη διατροφική ετικέτα
- Ενδεικτικά όρια ημερήσιας πρόσληψης ζάχαρης και αλατιού
- Σχέση διατροφικών επιλογών με τη συνολική υγεία (ολιστικά)

**Προαπαιτούμενες γνώσεις:**

1. Απλοί υδατάνθρακες
2. Έννοια ισορροπημένης διατροφής
3. Διαστάσεις εαυτού/υγείας

**Μέσα διδασκαλίας:** Χαρτόνια, μαρκαδόροι, βιντεοπροβολέας - Power-Point, πίνακας, μοντέλα διατροφής, Post-it, ετικέτες τροφίμων

**Μεθοδολογικές προσεγγίσεις και διδακτικές στρατηγικές:** Συνεργατική - Ομαδική - Μαιευτική - Βιωματική - Διερευνητική προσέγγιση - Καθοδηγούμενη - Ανακάλυψη

**Αξιολόγηση:** Συντρέχουσα, προφορική



| ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ<br>Οι μαθητές/μαθήτριες<br>να είναι σε θέση να:                            | ΔΕΙΚΤΕΣ<br>ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ                                                                        | ΠΟΡΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ/<br>Δραστηριότητα/τες                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Διάρκεια |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                                                                              |                                                                                             | <b><u>Αφόρμηση:</u></b><br>Η εκπαιδευτικός προβάλλει δύο διαφορετικά δεκατιανά γεύματα και ζητά από τους μαθητές να τα παρατηρήσουν. Θέτει τα ερωτήματα: «Τι βλέπετε στα δύο δεκατιανά;», «Ποιο θα επιλέγατε εσείς;», «Με ποια κριτήρια λέμε ότι ένα δεκατιανό είναι καλή επιλογή;». Οι απαντήσεις των μαθητών καταγράφονται σύντομα στον πίνακα ως αρχικά κριτήρια/υποθέσεις. Στη συνέχεια, η εκπαιδευτικός θέτει το ερώτημα: «Αρκεί μόνο να το βλέπουμε για να ξέρουμε αν είναι πράγματι καλή επιλογή; Μπορεί μια τροφή να περιέχει περισσότερη ζάχαρη ή αλάτι απ' όσο νομίζουμε;». Με αυτόν τον τρόπο οδηγεί τους μαθητές στην ανάγκη να εξετάζουν πιο προσεκτικά τις πληροφορίες των τροφίμων, ώστε να κάνουν πιο ενημερωμένες και ισορροπημένες επιλογές.                                                                                                                                                                                                                                                               | 5'       |
| 2.2.1<br>Να αιτιολογούν τη διατροφή ως βασικό παράγοντα προαγωγής της υγείας και της ευεξίας | 2.2.1<br>Διάκριση τροφών πλούσιων σε ζάχαρη και αλάτι                                       | <b><u>Δραστηριότητα 1η: «Ταξινομώ τις τροφές»</u></b><br>Οι μαθητές/μαθήτριες εργάζονται σε ομάδες και καλούνται να κατατάξουν τα τρόφιμα που έχουν μπροστά τους (π.χ. δημητριακά, μπάρες, γιαούρτι με γεύση φρούτου, φυσικό χυμό, έτοιμο σάντουιτς, παγωμένο τσάι, κράκερ, έτοιμο ποπ-κορν, τυρί σε φέτες, αλλαντικά, πίτσα, ξηροί καρποί, έτοιμη σάλτσα ντομάτας, τυρί κρέμα, καλαμπόκι κονσέρβας, αναψυκτικό, σοκολάτα, πατατάκια, φρουτοποτό) ως υποθέσεις: (α) τι νομίζουν ότι περιέχει περισσότερη ζάχαρη, (β) τι νομίζουν ότι περιέχει περισσότερο αλάτι, (γ) δεν είμαι σίγουρος/η και να αιτιολογήσουν τις επιλογές τους. Αφού τελειώσουν με τον διαχωρισμό γίνεται συζήτηση («Γιατί πιστεύετε ότι αυτό έχει πολλή ζάχαρη;», «Είστε σίγουροι ή το υποθέτετε;», «Με ποια κριτήρια αποφασίσατε;», «Τι σας έκανε να σκεφτείτε ότι αυτό έχει ζάχαρη/αλάτι;»). Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι για να ελέγξουμε εάν οι υποθέσεις μας είναι σωστές και να καταλάβουμε τι περιέχει μια τροφή, πρέπει να διαβάσουμε ετικέτες. | 7'       |
| 4.1.3<br>Να αναγνωρίζουν τις πληροφορίες που δίνονται στις ετικέτες προϊόντων της αγοράς     | 4.1.3<br>Διασαφήνιση έννοιας ετικέτας<br><br>Αξιολόγηση και αξιοποίηση πληροφοριών ετικέτας | <b><u>Δραστηριότητα 2: «Ντετέκτιβ ζάχαρης &amp; αλατιού»</u></b><br>Η εκπαιδευτικός οργανώνει τους/τις μαθητές/μαθήτριες σε ομάδες 3-4 ατόμων και μοιράζει σε κάθε ομάδα από τρία τρόφιμα (σε μορφή καρτελών ή αυτούσιων τροφών) με τη διατροφική τους αξία.<br>Προβάλλεται μια διατροφική ετικέτα και επισημαίνονται τα βασικά σημεία που θα εξετάσουν, υδατάνθρακες - σάκχαρα και το αλάτι/νάτριο. Μαζί με την ολομέλεια, εντοπίζονται τα παραπάνω                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15'      |



|                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                                              | προϊόντων της αγοράς<br>Διατροφική<br>ετικέτα                                                                                  | <p>στοιχεία μοντελοποιώντας τη διαδικασία. Παρουσιάζεται το παράδειγμα βιβλίου της σελίδας 184 όπου συγκρίνονται φυσικός χυμός πορτοκάλι και φρουτοποτό. Έπειτα από συζήτηση οι μαθητές διαπιστώνουν ότι η ποσότητα σακχάρων δεν αρκεί από μόνη της για την αξιολόγηση ενός προϊόντος, αλλά χρειάζεται να εξετάζονται και τα συστατικά του. Μέσα από σύγκριση των δύο προϊόντων, οι μαθητές μπορούν να οδηγηθούν στο συμπέρασμα ότι κάποια σάκχαρα υπάρχουν φυσικά στα τρόφιμα, ενώ άλλα προστίθενται.</p> <p>Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα ενδεικτικά όρια ημερήσιας κατανάλωσης ζάχαρης και αλατιού (όπου θα χρησιμοποιηθεί) ως οδηγός για να κατανοήσουν καλύτερα, εάν η ποσότητα ζάχαρης ή αλατιού ενός προϊόντος είναι μικρή ή μεγάλη για ένα μόνο σνακ. Οι μαθητές καλούνται να εργαστούν ομαδικά και να συμπληρώσουν τον πίνακα με τα 3 τρόφιμα (Φύλλο εργασίας 1) και να απαντήσουν τις ερωτήσεις. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, η εκπαιδευτικός κινείται ανάμεσα στις ομάδες και υποστηρίζει τη διαδικασία με καθοδηγητικές ερωτήσεις.</p> <p>Παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που έκαναν εντύπωση στους μαθητές στην ολομέλεια της τάξης, όπου αναμένεται να αναδειχθούν σημεία όπως η διαφορά της προστιθέμενης ζάχαρης με τη φυσική ζάχαρη, το φυσικό αλάτι, ότι τα επεξεργασμένα τρόφιμα έχουν περισσότερο αλάτι και προστιθέμενη ζάχαρη, ποσότητες ζάχαρης και αλατιού στα τρόφιμα και όρια ημερήσιας κατανάλωσης. Επίσης, εάν υπάρχει χρόνος, οι μαθητές προτρέπονται με τη βοήθεια της ζυγαριάς, να ζυγίσουν την περιεκτικότητα προστιθέμενης ζάχαρης/αλατιού σε κάποια τρόφιμα και παρουσιάζεται αντίστοιχο εποπτικό.</p> <p>Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι δεν μπορούμε να καταλάβουμε τι περιέχει ένα τρόφιμο μόνο από την εμφάνιση ή το όνομά του, αλλά πρέπει να διαβάζουμε την ετικέτα, για να κάνουμε πιο σωστές και ισορροπημένες διατροφικές επιλογές.</p> |    |
| 2.2.1<br>Να αιτιολογούν τη διατροφή ως βασικό παράγοντα προαγωγής της υγείας και της ευεξίας | 2.2.1<br>Αναγνώριση της διατροφής ως καθοριστικού παράγοντα της υγείας<br><br>Υγιεινές και ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες | <p><b>Δραστηριότητα 3: «Οφέλη ισορροπημένης διατροφής στην υγεία»</b></p> <p>Η εκπαιδευτικός αξιοποιώντας τα αποτελέσματα της προηγούμενης δραστηριότητας (μελέτη ετικέτας), καλεί τους μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με τη σημασία των ποσοτήτων ζάχαρης και αλατιού που εντόπισαν. Επιλέγονται ένα τρόφιμο πλούσιο σε ζάχαρη και ένα πλούσιο σε αλάτι και τίθεται στους μαθητές η ερώτηση: «Αν ένα άτομο αποφεύγει να τρώει συχνά αυτά τα προϊόντα... τι κερδίζει;». Δίνονται στην κάθε ομάδα οι πέντε διαστάσεις της υγείας και καρτέλες με τα οφέλη που μπορεί να έχει κάποιος από τις ισορροπημένες διατροφικές επιλογές του. Οι μαθητές/μαθήτριες ταξινομούν τις καρτέλες στις αντίστοιχες διαστάσεις και η</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7' |



|                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                                                                                                                                                                                       |  | εκπαιδευτικός κάνει ενδεχόμενες διορθώσεις επί τόπου στην ομάδα. Γίνεται αναπλαισίωση της δραστηριότητας όπου κάθε ομάδα επιλέγει 1-2 καρτέλες και με βάση τις απαντήσεις που δίνουν οι μαθητές/μαθήτριες γίνεται συζήτηση και καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής επηρεάζονται αλυσιδωτά όλες οι διαστάσεις του εαυτού μας.                                                                              |    |
|                                                                                                                                                                                                                                       |  | <b><u>Κλείσιμο: «Συμφωνώ - Διαφωνώ»</u></b><br>Για το κλείσιμο του μαθήματος η εκπαιδευτικός αξιοποιεί δραστηριότητα τύπου quiz κατά την οποία οι μαθητές απαντούν με ενεργό τρόπο (όρθιοι εάν συμφωνούν, καθιστοί εάν διαφωνούν), ενισχύοντας την κατανόηση μέσα από παιγνιώδη διαδικασία. Η δραστηριότητα ενισχύει την ανακεφαλαίωση, τον αναστοχασμό και τη μεταφορά της γνώσης στην καθημερινή ζωή, μέσα από ενεργή συμμετοχή των μαθητών/μαθητριών. | 5' |
| <b>Κατ' οίκον εργασία:</b> Δραστηριότητα 23, σελ. 185 και δραστηριότητα 25, σελ.188.<br>Ζητείται από τους/τις μαθητές/μαθήτριες να προτείνουν μικρές αλλαγές στη διατροφή τους για να περιορίσουν την κατανάλωση ζάχαρης και αλατιού. |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |